

## **EQUANIMOLOGIA** (AUTOCONSCIENCILOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** A *Equanimologia* é a Ciência aplicada ao estudo da atenção, desenvolvimento e manutenção do estado intraconscencial evoluído de igualdade, equilíbrio, moderação, retidão, imparcialidade, neutralidade e benevolência, com base na compreensão dos mecanismos envolvidos, em favor da postura interassistencial e da consciencialidade grupal cosmoética.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O vocábulo *equânime* vem do idioma Latim, *aequanimus*, “que tem espírito igual, moderado, benevolente, calmo”, a partir da locução *aequo animo*, “de ânimo igual; com tranquilidade; de boa mente; resignadamente”. Surgiu no Século XIX. O elemento de composição *logia* deriva do idioma Grego, *lógos*, “Ciência; Arte; tratado; exposição cabal; tratamento sistemático de 1 tema”.

**Sinonimologia:** 1. Estudo da vida equânime. 2. Ciência da equanimidade existencial. 3. Teática da imparcialidade cosmoética. 4. Sintoniologia Homeostática.

**Neologia.** O vocábulo *Equanimologia* e as duas expressões compostas *Equanimologia Teórica* e *Equanimologia Vivida* são neologismos da Autoconscienciologia.

**Antonimologia:** 01. Estudo da vida omissa. 02. Ciência da tendenciosidade existencial. 03. Prática da parcialidade anticosmoética. 04. Sintoniologia Nosográfica. 05. Conciliologia Intragrupal. 06. Coerenciologia Anticosmoética. 07. Megadesconexão antievolutiva. 08. Harmoniologia Egocármica. 09. Compreensão egoica. 10. Serenologia Teórica.

**Estrangeirismologia:** o *mindfulness*; o *embodiment* e a integração corpo, mente e consciência; o ânimo tranquilo *aequo animo*; a equanimidade ou compostura expressas por *Gelassenheit*; o princípio universal *in medio consistit virtus*; o *zhong yong*; o *yin-yang*; o *maktub*; o *wu wei*.

**Atributologia:** domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à manifestação equânime pessoal.

**Megapensenologia.** Eis megapensene trivocabular sintetizando o tema: – *Autoconsciencialidade é vida*.

**Coloquiologia.** Eis 3 expressões coloquiais ou populares relativas ao tema: – *Manter a cabeça no lugar. Não deixar a peteca cair. Segurar a onda*.

**Citaciologia.** Eis 5 citações pertinentes ao tema: – *Mesmo uma vida feliz não pode existir sem um pouco de escuridão, a própria palavra feliz perderia o sentido se não fosse equilibrada pela tristeza. Assim, é muito melhor encarar as coisas como elas aparecem, com paciência e equanimidade* (Carl Jung, 1875–1961). *O cultivo da equanimidade requer a prática da autoobservação ao sentir atração ou aversão, antes que se transforme em apego ou negatividade* (Pema Chodron, 1936–). *A transição da tensão, da autorresponsabilidade e da preocupação para a equanimidade, a receptividade e a paz é a mais maravilhosa de todas as mudanças do equilíbrio interior, do centro pessoal de energia; a principal maravilha é que muitas vezes isso acontece, não por meio de ações, mas simplesmente ao relaxar e deixar o fardo ir* (William James, 1842–1910). *A compaixão ainda sente raiva, ganância, ciúmes e outras emoções. Mas aceite-a pelo que é, com equanimidade, e cultive a força mental para deixá-las surgir e passar sem se identificar ou agir com base nelas* (Stephen Batchelor, 1953–). *Você sempre tem a opção de não ter opinião. Não há necessidade de se preocupar ou perturbar sua alma com coisas que você não pode controlar. Deixe-as em paz* (Marco Aurélio, 121–180).

**Proverbiologia.** Eis provérbio relacionado ao tema: “*A equanimidade é como uma montanha; em meio ao caos do mundo, ela permanece imóvel*”.

**Ortopensatologia:** – “**Sobriedade.** Ninguém perde por ser sóbrio, morigerado e **equânime**, defendendo a harmonia e o equilíbrio nos grandes momentos do destino e da vida, até mesmo na extrafiscalidade, em qualquer dimensão existencial”.

## II. Fatuística

**Pensenologia:** as demandas do holopense pessoal equânime; as recins necessárias à autopenalização equânime; o desafio da autopenalização sem julgamentos aprioristas; a holopenalidade da coexistência produtiva com todos os princípios conscienciais; a homeostasia pensênica interacional da conscin; os harmonopenses; a harmonopenalidade; os lucidopenses; a lucidopenalidade; os ortopenses; a ortopenalidade; os benignopenses; a benignopenalidade; os evolucio-penses; a evolucio-penalidade; a interatividade pensênica contínua; a neutralidade e equilíbrio holopensênico; o estudo e vivência da pensenidade retilínea.

**Fatologia:** a investigação prática da vida equânime; as variáveis do caminho do meio; a relação entre Ciência, Filosofia e equanimidade consciencial; as métricas para superação de obstáculos e conflitos; o abrir mão de exaltações e depreciações; a coesão de interesses e desinteresses; o autodiscernimento dos estímulos assediadores, neutros e assistenciais enquanto elementos componentes da Humanidade; a teática de compreender e estar disponível, sem cobranças, a cada consciência como ela é; o fato de volição ou autocontrole poderem significar compreensão inadequada ou resistência aos fatos; a maturidade perante gostos e desgostos; a autoconsciência capaz de identificar e equilibrar apegos e aversões; a atenção neutra e contínua em relação às sensações das realidades vivenciadas; a efetividade ou ineficácia neocognitiva na participação em cursos e eventos conforme a disponibilidade íntima; o potencial assistencial do silêncio; os fatores intraconscienciais indicadores e determinantes da autopacificação; a extrapolação do dualismo científico certo-errado; o respeito e contribuições ao fluxo das realidades do Cosmos; a autocosmovisão realista da vida; o autodiscernimento entre conhecimento intelectual e vivencial; a autoconsciencialidade serena; a consciencialidade cosmoética grupal; a megafraternidade universal; a interconvivialidade homeostática e exemplarista na *Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional* (CCCI).

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a equanimidade na identificação e aplicação das energias conscienciais (ECs) pessoais; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; as interações energéticas onipresentes; a tendência à equalização das energias conscienciais; as repercussões intra e extrafísicas dos atos pessoais; o paracérebro capaz de conciliar de modo homeostático visões dualistas certo-errado; a condição multidimensional cosmoética da autoconsciência em equilíbrio com o fluxo cósmico.

## III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo manifestação em equilíbrio-igualdade de ânimo*; o *sinergismo ponto de vista dual-ponto de vista não dual* na pensenidade equânime.

**Principiologia:** o *princípio da equanimidade*; o *princípio cosmoético da impermanência “isso também passa”*; o *princípio da descrença* (PD); o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP).

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética* (CPC); o *princípio filosófico antigo da coragem para mudar o mutável, paciência para aceitar o imutável e sabedoria para diferenciar as duas condições*.

**Teoriologia:** a *teoria da Paracerebrologia*; a *teoria do irrompimento do paracérebro*.

**Tecnologia:** a *técnica da comunicação não violenta* (CNV); as *técnicas de práticas corporais ou embodiment*; as *técnicas de mindfulness*; as *técnicas de contração e relaxamento pensênico a fim de explicitar a real natureza intraconsciencial*; a *técnica do sobrepairamento analítico*; a *técnica inicial de estabilizar a pensenidade focando a atenção na respiração*; a *técnica avançada de aprofundar a pensenidade focando a atenção nas reações corporais*.

**Voluntariologia:** o *voluntariado interassistencial autoconsciente*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil* (IFV); o *laboratório conscienciológico da Paradireitologia*; o *laboratório conscienciológico da Autor-*

*retrocogniciologia; o laboratório conscienciológico da Autevoluciologia; o laboratório conscienciológico da Autopensenologia; o laboratório conscienciológico da Cosmoeticologia; o laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia.*

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Autoconscienciologia.*

**Efeitologia:** o *efeito libertário do mérito pessoal; os efeitos da estabilidade pensênica no nível de atenção consciencial; o efeito da atenção equânime sobre as permanentes sensações impermanentes.*

**Neossinapsologia:** as *neossinapses resultantes do desenvolvimento da equanimidade intraconsciencial.*

**Ciclogia:** o *ciclo evolutivo agrupamento-diáspora-reagrupamento.*

**Enumerologia:** o verbo apropriado; a ação coerente; o meio de vida justo; a atenção plena; a concentração correta; a pensenidade homeostática; a compreensão cosmoética.

**Binomiologia:** o *binômio estabilidade-atenção; o binômio sabedoria-compaixão; o binômio compreensão adquirida-compreensão inata; o binômio Equanimologia-Serenologia; o binômio intraconsciencialidade equânime-extraconsciencialidade equânime; o binômio cérebro-paracérebro; o binômio imparcialidade-equanimidade.*

**Interaciologia:** a *interação parte-todo; a interação soma-energossoma-psicossoma-mentalsoma.*

**Crescendologia:** o *crescendo equanimidade intraconsciencial-equanimidade interconsciencial; o crescendo conhecimento intelectual-conhecimento vivencial; o crescendo mente estável-tranquilidade contínua-disciplina vigorosa-pacificação sem esforço.*

**Trinomiologia:** o *trinômio técnica-prática-registro; o trinômio ignorância-avidez-aversão; o trinômio moralidade-concentração-sabedoria; o trinômio concordância-discordância-neutralidade; o trinômio da antievolução ignorância-apego-aversão; o trinômio aspectos da realidade nocional-conceitual-dependência sujeito-objeto-realidade vivencial.*

**Polinomiologia:** o *polinômio audição-leitura-reflexão-experiência; o polinômio atenção-sensação-percepção-reação; o polinômio insatisfação-desejo-cessação-caminho; o polinômio prática-capacidade-habilidade-individualidade; o polinômio poder-conhecimento-bondade-dignidade-cultura; o polinômio benevolência-retidão-correção-conhecimento-sinceridade; o polinômio dignidade-moderação-retidão-veracidade-ausência de preconceitos.*

**Antagonismologia:** o *antagonismo teoria / vivência; o antagonismo atenção plena / sonolência; o antagonismo atenção plena / agitação mental; o antagonismo equanimidade / esforço excessivo; o antagonismo equanimidade / passividade.*

**Paradoxologia:** o *paradoxo equanimológico da conciliação dos opostos.*

**Politicologia:** a *lucidocracia; a meritocracia; a parapsicocracia; a cosmoeticocracia; a despertocracia; a serenocracia; a evolucionocracia.*

**Legislogia:** as diferenças entre *lei natural e lei positiva; as leis da ação e reação; as leis da sincronicidade; a lei da inseparabilidade grupocármica; a lei da impermanência; as leis do Universo; as leis de causa e efeito.*

**Filiologia:** a *neofilia; a autopesquisofilia; a paracerebrofilia; a evolucionofilia; a autoconscienciometrofilia; a autoconscienciofilia.*

**Fobiologia:** a *egofobia; a decidofobia; a voliciofobia.*

**Sindromologia:** a *síndrome do justiceiro; a síndrome do apriorismo; a síndrome de Estocolmo.*

**Maniologia:** a *abulomania; a acribomania; a criptomania; a egomania; a logomania; a monomania; a sofomania.*

**Holotecologia:** a *consciencioteca; a atencioteca; a cognoteca; a autopesquisoteca; a experimentoteca; a evolucionoteca; a egoteca; a efemeroteca.*

**Interdisciplinologia:** a *Equanimologia; a Autoconscienciologia; a Atenciologia; a Auto-discernimentologia; a Intraconscienciologia; a Ortopensenologia; a Autexperimentologia; a Homeostaticologia; a Holomaturologia; a Conscienciologia.*

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista; a consciência paradireitóloga; a consciência cosmoética; a consciência justa; a consciência vivenciadora do Paradireito e do Paradever; a consciência equânime.

**Masculinologia:** o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepciólogista; o autopesquisador; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o gestor de obra; o juiz; o homem de ação.

**Femininologia:** a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepciólogista; a autopesquisadora; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a gestora de obra; a juíza; a mulher de ação.

**Hominologia:** o *Homo sapiens discernens*; o *Homo sapiens aequilibratus*; o *Homo sapiens harmonicus*; o *Homo sapiens principiologus*; o *Homo sapiens paradireitologus*; o *Homo sapiens invulgaris*; o *Homo sapiens autossufficiens*; o *Homo sapiens interassistens*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens fraternus*; o *Homo sapiens pacificus*; o *Homo sapiens maxilucidus*; o *Homo sapiens holomaturologus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens cosmovisiologus*; o *Homo sapiens serenissimus*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** Equanimologia *Teórica* = a Ciência aplicada ao estudo teórico das manifestações cosmoeticamente equilibradas; Equanimologia *Vivida* = a Ciência aplicada à vivência direta das manifestações cosmoeticamente equilibradas.

**Culturologia:** a cultura da Autoconscienciologia; a cultura da Autodiscernimentologia; a cultura da equanimidade consciencial; a Paraculturologia da Paracerebrologia; a cultura da Interassistenciologia; a cultura de paz; a cultura da intercompreensão; a cultura da Serenologia.

**Clareza.** O cultivo de equanimidade no sobrepassamento de apegos ou aversões, ao modo de manifestação capaz de neutralizar polaridades, supera influências indesejadas ou desequilíbrios. O processo não ocorre em virtude de concordâncias ou discordâncias a algum tipo de situação ou experiência, mas devido à capacidade de enxergar dualidades transitórias mais claramente, a exemplo de prazeres e dores com menor nível de apego e reatividade.

**Contraponto.** Importa discernir equanimidade de indiferença, pois aquela implica na manutenção de bom nível de cuidado e presença, diferentemente da última, relacionada à apatia ou omissão deficitária.

**Espaço.** Por outro lado, a equanimidade também se distancia de apego ou desejo, pois favorece a concepção de as realidades serem como são, abrindo-lhes espaço em vez de direcionar ou enviezar a interpretação dos acontecimentos com tendências personalistas.

**Sentimentos.** A equanimidade estimula o cultivo cosmoético de compaixão, ou da capacidade de lidar com o sofrimento de alguém próximo, sustentando a visão interassistencial. Caso contrário, a dor de outrem pode desequilibrar o estado emocional e comprometer a lucidez pesso-

al, aflorando algum tipo de ação condicionada e reativa, a fim de resolver de modo precipitado ou deslocado a questão.

**Responsabilidade.** Pela *Grupocarmologia*, não é conveniente tentar responsabilizar-se pela felicidade de alguém. Importar-se com o próximo, em essência, não implica necessariamente em envolvimento direto. A equanimidade sustenta sentimentos equilibrados e elevados, com o reconhecimento das autorresponsabilidades dentro de limites interassistenciais racionais e discernidos.

**Pensamentos.** A prática da equanimidade demanda paciência e equilíbrio nas manifestações pessoais. A agitação mental, por si, dificulta a ponderação com clareza, predispondo julgamentos imprecisos e precipitados, desaprovações e até mesmo maus-tratos e raiva. Por outro lado, a atenção distraída ou torpor, pode resultar em complacência ou apatia.

**Solução.** Vale considerar a autoconsciência de estar atento aos autopeneses, sem apriorismos, observando-os e evitando concordâncias ou discordâncias condicionadas ou automáticas. A equanimidade aponta na direção da serenidade intraconscencial.

**Efemerologia.** Não se trata de erradicar pensamentos e emoções, mas em ser capaz de manter a consciencialidade, tanto no processo de movimento quanto em estado de repouso pensênico. Portanto, a consciência atenta, sem identificações excessivas à natureza transitória de pensamentos e emoções.

**Liberdade.** Inerente à *Metapensenologia*, as preocupações rotineiras frequentemente levam a conscin à evitação de aspectos indesejáveis ou ao cultivo de outros mais positivos. Em tal estado autopenênico, a clareza mentalsomática tende a ser comprometida pela interferência emocional, reduzindo o nível de lucidez.

**Paratecnologia.** Técnicas relacionadas à concentração ou manutenção do megafoco podem contribuir para a qualificação pensênica e ao sobrepassamento discernido.

**Percepção.** A manifestação equilibrada, discernida e moderada não implica em ausência de prazer ou tristeza, satisfação ou insatisfação, mesmo concordância ou discordância, mas no reconhecimento de tais atitudes sem identificações indevidas. A vivência de tais estados, em justa medida, faz sobrevir a equanimidade, raiz de atos cosmoéticos e caminho natural a ser seguido e exemplificado pela consciência lúcida e dedicada à conquista paulatina da autoserenidade.

## VI. Acabativa

**Remissologia.** Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a Equanimologia, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Atenção:** Mentalsomatologia; Neutro.
02. **Autorresponsabilidade pensênica:** Autopenenologia; Homeostático.
03. **Autorresponsabilidade somática:** Autocompletismologia; Neutro.
04. **Cosmovisão humana:** Cosmovisiologia; Neutro.
05. **Desequilíbrio mental:** Parapatologia; Nosográfico.
06. **Egocídio cosmoético:** Holomaturologia; Homeostático.
07. **Equilíbrio mental:** Homeostaticologia; Homeostático.
08. **Equilibrilogia:** Homeostaticologia; Homeostático.
09. **Harmoniologia:** Cosmoeticologia; Homeostático.
10. **Integridade consciencial:** Autevoluciologia; Homeostático.
11. **Irrompimento do paracérebro:** Paracerebrologia; Homeostático.
12. **Paracérebro receptivo:** Paracerebrologia; Homeostático.
13. **Paracerebrologia:** Holossomatologia; Homeostático.
14. **Princípio da equanimidade:** Cosmoeticologia; Homeostático.
15. **Ruptura do equilíbrio:** Evoluciologia; Neutro.

**EQUANIMIDADE, DIANTE DE EXPERIÊNCIAS AGRADÁVEIS  
OU NÃO, É ESTADO NATURAL DA ATENÇÃO ESTÁVEL,  
LÚCIDA E ANTIRREATIVA, CAPAZ DE NEUTRALIZAR  
POLARIDADES, BASE DA SERENIDADE CONSCIENCIAL.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, dedica-se à Equanimologia, seja teórica ou vivida? Desde quando?

**Bibliografia Específica:**

1. **Si, Zi**; *A Filosofia do Meio (Zhong Young)*; apres. Antonio Pitaguari; revisores Antonio Pitaguari; *et al.*; trad. James Legge (Chinês-Ingês); & Elena Kell (Ingês-Português); 80 p.; 33 caps.; 1 *E-mail*; 4 enus.; 6 *websites*; 8 notas; 44 refs.; 18 x 12 cm; br.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 21 a 23, 41, 43 a 45, 51 a 53 e 59.

2. **Vieira, Waldo**; *Manual dos Megapenses Trivoculares*; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguari; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 *E-mails*; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontoações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 *websites*; glos. 12.576 termos (megapenses trivoculares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 117.

3. **Idem**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vol. II; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapenses trivoculares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 1.553.

4. **Idem**; *700 Experimentos da Conscienciologia*; revisores Ana Maria Bonfim; Everton Santos; & Tatiana Lopes; 1.088 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 *blog*; 1 cronologia; 100 datas; 20 *E-mails*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 1 fórmula; 1 foto; 1 microbiografia; 56 tabs.; 57 técnicas; 300 testes; 21 *websites*; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 70.

5. **Wallace, B. Alan**; *A Revolução da Atenção: Revelando o Poder da Mente Focada (The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind)*; apres. Daniel Goleman; trad. Hélio Magri Filho; 248 p.; 18 caps.; 6 enus.; 4 técnicas; 61 refs.; alf.; 14 x 21 cm; br.; 3ª Ed.; *Editores Vozes*; Petrópolis, RJ; 2012; páginas 25 a 31.

A. P.